THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

DANH MỤC     TÌM KIẾM THÔNG TIN 

Trang Chủ › Kiến thức thể hình

Cách tập gym hiệu quả vào mùa hè

 SHARE:

0



Thể Hình Nam => thehinhnar
3,505 likes

Một số bí quyết giúp bạn tập Gym hiệu quả vào mùa hè. **Đốt cháy** lượng calo và mỡ thừa đáng kể.



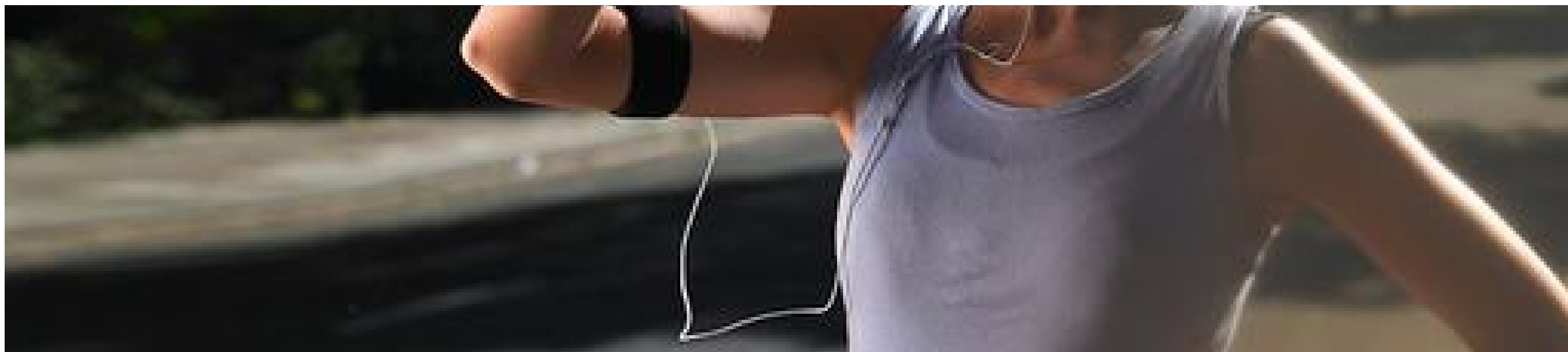
- Rau củ và tác dụng dinh dưỡng bất ngờ cho vận động viên
- Tổng quan về sản phẩm hỗ trợ Creatine
- 7 Bài tập thú vị cho cặp đôi yêu thích GYM



Mùa hè được xem là thời điểm lý tưởng cho tập Gym vì có thể giúp đốt cháy nhiều calo và mỡ thừa hơn. Tuy nhiên việc tập Gym trong thời tiết nóng đến 40 độ như hiện nay quả là thử thách bản thân. Một số bí quyết đơn giản dưới đây sẽ giúp bạn tập Gym hiệu quả và an toàn trong những ngày hè.

Bổ sung nước đầy đủ khi tập gym vào mùa hè





Tập Gym khi thời tiết nóng bức sẽ khiến cơ thể đổ nhiều mồ hôi và mất nước nhiều hơn so với bình thường. Vì vậy để đảm bảo sức khỏe bạn cần phải cung cấp đầy đủ nước trước trong và sau quá trình tập để cơ thể hoạt động tốt hơn. Các chuyên gia khuyên bạn nên bổ sung khoảng 500ml nước 1 giờ trước khi vào phòng tập. Và trong quá trình tập luyện bạn cũng nên uống thêm một vài ngụm nước nhỏ để bù đắp vào lượng nước đã mất đi khi vận động.

Sau khi tập khoảng 15 phút bạn nên uống bù 150 – 200 ml là tốt nhất. Chú ý không nên uống liên tục mà chỉ nên uống từng ngụm nhỏ để nước hấp thu dần vào cơ thể.

Lựa chọn đồ tập thoải mái và thoáng mát





Chọn đồ tập phù hợp không chỉ giúp bạn vận động một cách thoải mái mà còn giúp tập luyện hiệu quả hơn. Mùa hè thời tiết nóng bức khiến cho cơ thể mất nhiều mồ hôi hơn vì vậy bạn nên chọn các loại đồ tập có độ co giãn tốt, chất liệu thoáng mát dễ thấm hút mồ hôi để cơ thể không có cảm giác gây ngứa ngáy khó chịu. Một đôi giày cũng rất quan trọng giúp bạn vận động tốt hơn. Hãy chọn cho mình đôi giày vừa vặn với chân và có độ đàn hồi tốt để khi mang tạo cho bạn cảm giác thoải mái nhất.

Không nên tập luyện quá sức





Nắng nóng sẽ làm bạn mất rất thêm nhiều calo khi vận động vì thế bạn nên chọn các bài tập có cường độ nhẹ nhàng. Việc tập nặng và quá gắng sức sẽ khiến cho cơ thể bạn bị kiệt sức sau buổi tập. Ngoài ra, việc tập luyện quá sức khiến cho bạn không kiểm soát được bản thân dễ gặp chấn thương. Vì vậy khi thấy đã thấm mệt thì bạn nên dừng ngay và nghỉ ngơi để cơ thể phục hồi sức khỏe.

Nhớ ăn nhẹ trước khi tập

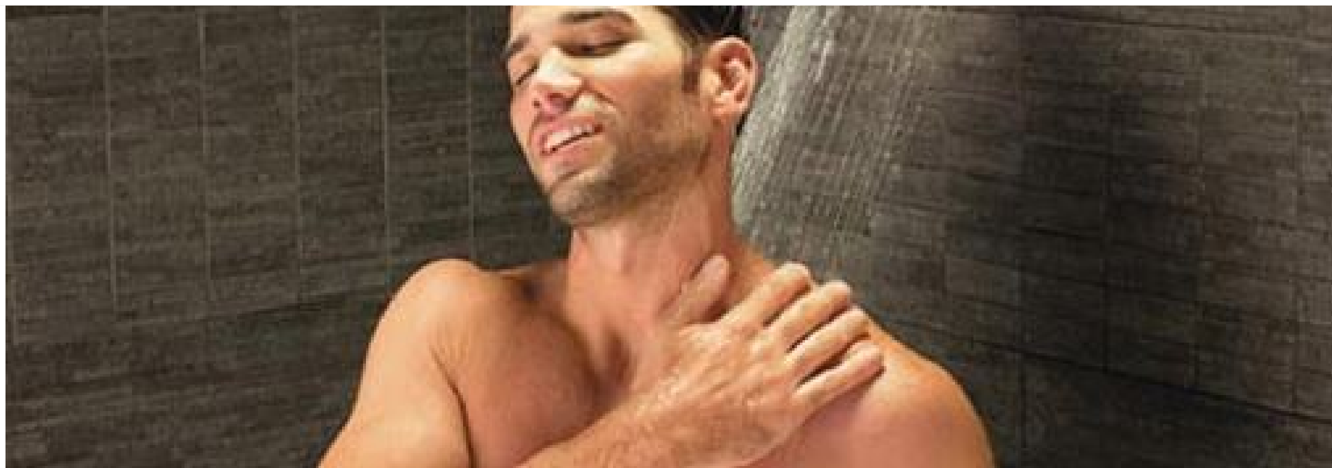




Bữa ăn trước khi tập có vai trò rất quan trọng giúp cung cấp thêm năng lượng cho cơ thể giúp việc tập luyện đạt hiệu suất cao nhất. Việc ăn nhẹ trước khi tập còn giúp cơ thể phòng chống hạ đường huyết và tránh được các cơn đau đầu và mệt mỏi trong lúc tập. Vì thế trước khi tập khoảng 30 – 45 phút bạn nên ăn nhẹ có thể chọn đồ ăn chứa nhiều chất xơ, tinh bột hoặc các đồ ăn lỏng giúp cơ thể dễ tiêu hóa và dự trữ năng lượng tốt hơn.

Vệ sinh cơ thể sạch sẽ sau khi tập





Môi trường và các thiết bị phòng tập thường là nơi chứa nhiều vi khuẩn. Vì thế bạn nên vệ sinh thiết bị tập và cơ thể sau khi tập để tránh nguy cơ nhiễm khuẩn. Việc vệ sinh cơ thể sau khi tập không chỉ giúp làm sạch cơ thể mà còn là cách để bạn thư giãn trong quá trình tập luyện mệt mỏi.

Việc tập Gym vào mùa hè với cái nóng khắc nghiệt có thể sẽ làm giảm nhiệt huyết của bạn với việc tập luyện. Hãy bỏ túi những bí quyết trên đây sẽ giúp việc tập luyện của bạn thêm hiệu quả.

Theo Namplus.vn

Chúc các bạn thành công

 NHÃN: Kiến thức thể hình 236

 SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/cach-tap-gym-hieu-qua-vao-mua-he.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM





Khóa khớp trong tập luyện thể hình, GYM



loại th c phẩm ymer ca tránh xa gấp
gấp

 COMMENTS

GOOGLE+

FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

BÀI MỚI NHẤT

TẤT TẦN TẬT về TĂNG CÂN

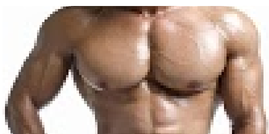




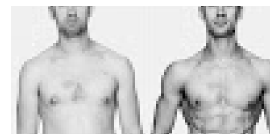
♫ NHẠC THỂ HÌNH ♫

Xem tất cả ›

XEM NHIỀU NHẤT



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym



SẢN PHẨM


OPTI-
WOMEN
120


OPTI-
MEN
150


GOLD STANDARD
100% WHEY


GOLD STANDARD
100% WHEY









Xem tất cả

- Thực đơn cho cơ bụng 6 múi tốt nhất cho người tập thể hình
  Thân hình săn chắc với cơ bụng múi nào ra múi đó luôn là giấc mơ mà tất cả…
- Hướng dẫn cách trị mụn ẩn dưới da bằng mướp đắng cực hiệu quả
  Bạn đang gặp vấn đề về mụn nhưng không biết làm thế nào để chữa dứt điểm? Bạn đã…
- Cẩm nang 12 bài tập Yoga giảm mỡ đùi và bụng hiệu quả nhanh
  Tất cả các chị em phụ nữ đều muốn có đôi chân thon gọn và vùng eo săn chắc,…
- 11 lí do bạn nên sử dụng kem chống nắng ngay hôm nay
  Bạn được khuyên nên sử dụng kem chống nắng hàng ngày, tuy nhiên bạn đã biết lí do tại…
- Bài tập mông #33 Straight Leg Cross Raises Right tăng vòng 3 đẹp
  Bạn có muốn vòng 3 căng tròn quyến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

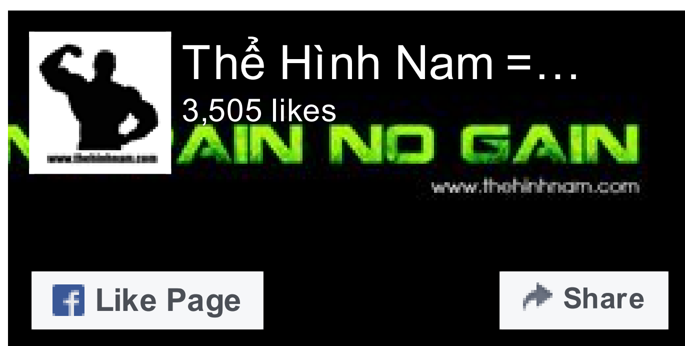
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

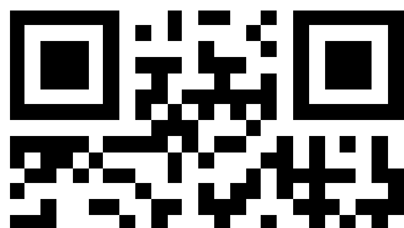
8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

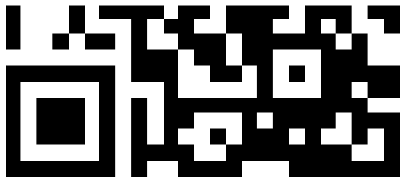
Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

THEO DÕI FANPAGE







Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ






Subscribe Newsletter

Email address... Submit